

**PENGARUH KESEIMBANGAN, DAYA LEDAK TUNGKAI, DAN  
MOTIVASI TERHADAP KEMAMPUAN *LAY-UP SHOOT* PADA  
PERMAINAN BOLABASKET SISWA SMA NEGERI 12  
KOTA MAKASSAR**

**(The Influnce Of Balance, Leg Explosive Power, And Motivation Through  
Lay Up Shoot Of Students At Sman 12 Makassar)**

**LM SHOHIB NUR HASBI**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh langsung dan tidak langsung keseimbangan, daya ledak tungkai dan motivasi terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket SMAN 12 Kota Makassar. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 12 Kota Makassar. Sampel penelitian berjumlah 30 orang dengan teknik simple random sampling atau secara acak. Analisa data yang digunakan adalah analisis jalur (*path analysis*). Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap motivasi dalam permainan bolabasket dengan nilai beta yaitu 1,017 dengan tingkat signifikan 0,000 lebih kecil dari pada  $\alpha 0,05$ ; Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi dalam permainan bolabasket dengan nilai beta yaitu 0,384 dengan tingkat signifikan 0,036 lebih kecil dari pada  $\alpha 0,05$ ; Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket dengan nilai beta yaitu 0,429 dengan tingkat signifikan 0,021 lebih kecil dari pada  $\alpha 0,05$ ; Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket dengan nilai beta yaitu 0,350 dengan tingkat signifikan 0,010 lebih kecil dari pada  $\alpha 0,05$ ; Ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket dengan nilai beta yaitu 0,269 dengan tingkat signifikan 0,046 lebih

kecil dari pada  $\alpha 0,05$ ; Ada pengaruh daya ledak tungkai melalui motivasi terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket dengan perhitungan keseimbangan terhadap motivasi dan motivasi terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket ( $1,017 \times 0,269 = 0,273$ ) atau sebesar 27,3% pengaruhnya; Ada pengaruh keseimbangan melalui motivasi terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket dengan perhitungan daya ledak tungkai terhadap motivasi dan motivasi terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket ( $0,384 \times 0,269 = 0,103$ ) atau sebesar 10,3% pengaruhnya

Kata Kunci : Kemampuan *Lay Up Shoot*, Permainan Bolabasket

## ABSTRACT

The study aims at examining the extent of direct and indirect influence of balance, legs explosive power, and motivation on lay up shoot skills in basketball game and at SMAN 12 in Makassar city. This study is descriptive research. The Research population was all students at SMAN 12 in Makassar city. The research samples were 30 students taken by employing random sampling technique. Data analysis employed path analysis. The results of the study reveal that; there is direct influence of balance on students' motivation in basketball game at with beta value 1.017 at the significance level 0.000 smaller than  $\alpha$  0.05; there is direct influence of legs explosive power on motivation on basketball game of students at with beta value 0.384 at the significance level 0.036 smaller than  $\alpha$  0.05; there is direct influence of legs explosive power on lay up shoot skill in basketball game of students at with beta value 0.429 at the significance level 0.021 smaller than  $\alpha$  0.05; there is direct influence of balance on lay up shoot skill in basketball game of students at with beta value 0.350 at the significance level 0.010 smaller than  $\alpha$  0.05; there is direct influence of motivation on lay up shoot skill in basketball game of students at with beta value 0.269 at the significance level 0.046 smaller than  $\alpha$  0.05; there is direct influence of legs explosive power through motivation on lay up shoot skill in basketball game of students at with balance calculation on motivation and motivation on lay up shoot skills in basketball game ( $1.017 \times 0.269 = 0.273$ ) or 27.3% of influence; there is direct influence of balance through motivation on lay up shoot skill in basketball game of student at with legs explosive power calculation on motivation and motivation on lay up shoot skills in basketball game ( $0.384 \times 0.269 = 0.103$ ) or 10.3% of influence.

Key Words : Through Lay Up Shoot, Basketball

## PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan salah satu permainan yang digemari berbagai kalangan, mulai dari kalangan remaja sampai dengan kalangan orang tua. Namun demikian sampai saat ini prestasi bangsa Indonesia pada cabang bolabasket belum dapat memberikan yang terbaik di tingkat Asia, apalagi di tingkat Dunia. Hal ini dapat kita lihat pada kejuaraan olahraga di tingkat Asia (*Asia Games*) di Palembang dan Jakarta tahun 2018 ini, Indonesia belum mampu menyumbangkan medali perunggu apalagi medali emas pada cabang bolabasket. Cabang bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat bergensi dipertandingkan di *Asia Games*, Indonesia hanya mampu menempatkan diri pada delapan besar.

Mengingat pada kejuaraan ini pemain bolabasket bangsa Indonesia belum mampu menyumbangkan medali emas dan hanya mampu menempati urutan ke delapan, maka pemerhati olahraga khususnya

olahraga bolabasket perlu melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan jawaban dari permasalahan tersebut. Pemain bolabasket yang mewakili Indonesia pada kejuaraan ini secara umum sudah jelas mereka sudah memiliki berbagai teknik dan kombinasi dalam permainan bolabasket, namun demikian mereka jelas masih memiliki berbagai kekurangan.

Berdasarkan informasi dari berbagai media, dari teman-teman pencinta permainan bolabasket dan hasil pengamatan saya di media menunjukkan bahwa pada pertandingan tersebut tim bolabasket Indonesia kurang menerapkan salahsatu teknik dalam permainan bolabasket yaitu *lay up shoot*, pada umumnya hanya melakukan shoot diluar atau di dalam garis serang yang kurang menciptakan poin. Ini menunjukkan pemain bolabasket Indonesia kurang memiliki komponen fisik dan mental yang baik untuk mendukung teknik tersebut diantaranya yaitu keseimbangan, daya ledak, dan motivasi sehingga tidak melakukan teknik *lay up shoot* pada

pertandingan yang sangat bergensi ini.

Pada permainan bolabasket latihan fisik sangat dibutuhkan untuk meningkat-kan kemampuan daya ledak dan keseimbangan. Pemain bolabasket yang mempunyai kemampuan daya ledak dan keseimbangan yang tinggi dapat melakukan berbagai macam kombinasi dan teknik dalam permainan bolabasket dan dapat menumbuhkan motivasi. Oleh karena itu, pemain bolabasket yang mempunyai kemampuan *daya ledak, keseimbangan, dan motivasi* yang tinggi mempunyai kemampuan yang tinggi untuk melakukan teknik *lay up shoot*.

Propinsi Sulawesi Selatan merupakan salah satu propinsi diluar pulau Jawa yang mempunyai potensi untuk mengembangkan permainan bolabasket, hal ini ditandai dengan adanya tim bolabasket propinsi Sulawesi Selatan yang mampu bersaing dengan tim dari propinsi di pulau Jawa pada kejuaraan tingkat pelajar. Mengingat tim bolabasket pada kejuaraan tersebut pemainnya didominasi oleh siswa SMA yang

berasal dari kota Makassar termasuk SMA Negeri 12 kota Makassar.

Berdasarkan informasi dari Bapak Drs. La Ode Midi sebagai guru/pembina olahraga di SMA Negeri 12 kota Makassar menyatakan; Dengan tersedianya sarana dan prasarana olahraga di SMA Negeri 12 kota Makassar khususnya sarana dan prasarana permainan bolabasket, maka banyak siswa yang telah memiliki teknik dasar permainan bolabasket sehingga motivasi mereka untuk bermain bolabasket sangat tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, sehingga peneliti terdorong untuk mengadakan penelitian dalam cabang olahraga permainan bolabasket khususnya kemampuan melakukan teknik *lay-up shoot* dengan judul penelitian “Pengaruh keseimbangan, daya ledak tungkai dan motivasi terhadap kemampuan *lay-up shoot* pada permainan bolabasket siswa SMA Negeri 12 Kota Makassar”.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### ***Lay-Up Shoot***

*Lay up shoot*, dapat disimpulkan bahwa *lay up shoot* adalah keterampilan penting dalam permainan bolabasket untuk *shooting* atau menembak bola ke dalam jala keranjang. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Semakin dekat dengan ring basket, semakin besar kesempatan untuk melakukan tembakan. Persentase tembakan tertinggi adalah tembakan dalam, seperti *lay-up*, yang dilakukan oleh seorang pemain penyerang yang berada dalam jarak sekitar satu meter dari ring basket.

### **Keseimbangan**

Keseimbangan, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*) atau untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem

*neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”.

### **Daya ledak tungkai**

*Power* atau sering pula disebut dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga ditandai adanya gerakan atau perubahan tiba-tiba yang cepat dimana tubuh terdorong ke atas (vertikal) atau ke depan (horizontal) dengan mengerahkan kekuatan otot maksimal dalam waktu yang sangat cepat serta *power* juga dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak.

### **Motivasi**

Motivasi, dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap arah pencapaian tujuan. Selain itu dapat disimpulkan bahwa motivasi sangat penting dalam proses belajar, penampilan olahraga dan pencapaian

prestasi belajar maupun dalam pertandingan.

## **TUJUAN**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini, sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh langsung keseimbangan terhadap motivasi dalam permainan bolabasket siswa SMA Negeri 12 Kota Makassar ?
2. Untuk mengetahui pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi dalam permainan bolabasket siswa SMA Negeri 12 Kota Makassar ?
3. Untuk mengetahui pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket siswa SMA Negeri 12 Kota Makassar ?
4. Untuk mengetahui pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket siswa SMA Negeri 12 Kota Makassar ?
5. Untuk mengetahui pengaruh langsung motivasi terhadap

kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket siswa SMA Negeri 12 Kota Makassar ?

6. Untuk mengetahui pengaruh daya ledak tungkai melalui motivasi terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket siswa SMA Negeri 12 Kota Makassar ?
7. Untuk mengetahui pengaruh keseimbangan melalui motivasi terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket siswa SMA Negeri 12 Kota Makassar ?

## **METODE PENELITIAN**

Berdasarkan kajian permasalahan yang akan diteliti dan tujuan yang akan dicapai, jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode survey dengan teknik analisis jalur untuk analisis datanya. Adapun penelitian yang dilakukan oleh penulis mengambil lokasi yang dipilih adalah SMA Negeri 12 Kota Makassar. Subjek penelitiannya adalah siswa/peserta didik. Defenisi populasi menurut Sugiyono

(2017:117) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 12 Makassar. Menurut sugiyono (2017:120) dikatakan *sample* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Adapun sampel dalam penelitian ini yang didapat dari jumlah populasi, yakni salah satu kelas siswa yang berjumlah 30 orang. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi: Tes keseimbangan, Tes daya ledak tungkai, Angket motivasi berprestasi dan Tes kemampuan *lay up shoot*. Teknik analisis data diselesaikan dengan pertanyaan dan hipotesis penelitian. Pertanyaan dan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sesuai dengan analisis deskriptif dan inferensial serta dilakukan dengan sistematika.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif data keseimbangan, daya ledak tungkai, motivasi dan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket pada siswa SMAN 12 Makassar diuraikan sebagai berikut :

Untuk keseimbangan pada siswa SMAN 12 Makassar dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 2406 dan rata-rata yang diperoleh 80,20 dengan hasil standar deviasi 7,645, dan nilai varians 58,441 dari range data 26 antara nilai minimum 70 dan 96 untuk nilai maksimal.

Untuk daya ledak tungkai pada siswa SMAN 12 Makassar dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 5627 dan rata-rata yang diperoleh 187,57 dengan hasil standar deviasi 27,271, dan nilai varians 743,702 dari range data 97 antara nilai minimum 125 dan 222 untuk nilai maksimal.

Untuk motivasi pada siswa SMAN 12 Makassar dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 3502 dan rata-rata yang diperoleh



116,73 dengan hasil standar deviasi 9,595, dan nilai varians 92,064 dari range data 30 antara nilai minimum 100 dan 130 untuk nilai maksimal.

Untuk kemampuan *lay up shoot* pada siswa SMAN 12 Makassar dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 235 dan rata-rata yang diperoleh 7,83 dengan hasil standar deviasi 1,392, dan nilai varians 1,937 dari range data 5 antara nilai minimum 5 dan 10 untuk nilai maksimal.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh bahwa dari tujuh hipotesis yang diajukan semuanya memiliki signifikan. Dengan kata lain ada tujuh hipotesis yang diterima dan signifikan. Untuk mengetahui bagaimana keadaan pengaruh antara variabel keseimbangan, daya ledak tungka dan motivasi terhadap kemampuan *lay up shoot* dapat di jabarkan sebagai berikut.

1. Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap motivasi pada siswa SMAN 12 Makassar. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan

yang diperoleh adalah 0,000 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima atau  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap arah pencapaian tujuan dan sangat penting dalam proses belajar, penampilan olahraga dan pencapaian prestasi belajar maupun dalam pertandingan. Maka dari itu keseimbangan sangat ditunjang dengan motivasi yang bagus. Dengan demikian keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap motivasi pada siswa SMAN 12 Makassar.

2. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi

pada siswa SMAN 12 Makassar. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,036 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,036 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima atau  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Daya ledak adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga ditandai adanya gerakan tiba-tiba yang cepat dimana tubuh terdorong ke atas (vertikal) atau ke depan (horizontal) dengan mengerahkan kekuatan otot maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap arah pencapaian tujuan dan sangat penting dalam proses belajar, penampilan olahraga dan pencapaian prestasi belajar maupun dalam pertandingan. Maka dari itu motivasi sangat dibutuhkan dalam melakukan gerakan daya ledak tungkai.

Dengan demikian daya ledak tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap motivasi pada siswa SMAN 12 Makassar

3. Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa SMAN 12 Makassar. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,021 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,021 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima atau  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). *Lay up shoot* adalah keterampilan dalam bolabasket untuk memasukkan bola dalam keranjang dengan jarak dekat yang memberikan hasil nyata karena Persentase tembakan tertinggi adalah tembakan dalam seperti *lay-up*, yang berjarak sekitar satu meter dari ring

basket. Maka dari itu keseimbangan sangat dibutuhkan dalam teknik *lay up shoot*. Dengan demikian keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa SMAN 12 Makassar.

4. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa SMAN 12 Makassar. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,010 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,010 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima atau  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Daya ledak adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga ditandai adanya gerakan tiba-tiba yang cepat dimana tubuh terdorong ke atas (vertikal) atau ke depan (horizontal) dengan mengerahkan kekuatan otot maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Lay up shoot adalah keterampilan dalam bolabasket

untuk memasukkan bola dalam keranjang dengan jarak dekat yang memberikan hasil nyata karena Persentase tembakan tertinggi adalah tembakan dalam seperti *lay-up*, yang berjarak sekitar satu meter dari ring basket. Dengan demikian daya ledak tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa SMAN 12 Makassar.

5. Ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa SMAN 12 Makassar. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,046 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,046 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima atau  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap arah pencapaian tujuan dan sangat penting dalam proses

belajar, penampilan olahraga dan pencapaian prestasi belajar maupun dalam pertandingan. Lay up shoot adalah keterampilan dalam bolabasket untuk memasukkan bola dalam keranjang dengan jarak dekat yang memberikan hasil nyata karena Persentase tembakan tertinggi adalah tembakan dalam seperti *lay-up*, yang berjarak sekitar satu meter dari ring basket. Maka dari itu motivasi sangat dibutuhkan dalam kemampuan *lay up shoot*. Dengan demikian motivasi memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa SMAN 12 Makassar.

6. Ada pengaruh keseimbangan melalui motivasi terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa SMAN 12 Makassar Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai koefisien beta yang diperoleh adalah 0,273 atau 27,3%, hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh tidak langsung keseimbangan melalui motivasi terhadap

kemampuan *lay up shoot*. kemampuan *lay up shoot* yang dipengaruhi oleh keseimbangan akan meningkat jika turut dipengaruhi oleh motivasi. Seperti diketahui bahwa keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk menjaga posisi badan agar tetap seimbang. Demikian halnya dengan motivasi yang baik, akan mempengaruhi kemampuan *lay up shoot* seorang siswa. Dengan demikian, ada pengaruh keseimbangan melalui motivasi terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa SMAN 12 Makassar.

7. Ada pengaruh daya ledak tungkai melalui motivasi terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa SMAN 12 Makassar. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai koefisien beta yang diperoleh adalah -0,103 atau -10,3%, hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh tidak langsung daya ledak tungkai melalui motivasi terhadap kemampuan *lay up shoot*. Kemampuan *lay up shoot* yang

dipengaruhi oleh daya ledak tungkai akan meningkat jika turut dipengaruhi oleh motivasi. Seperti diketahui daya ledak tungkai adalah kemampuan seseorang untuk menggabungkan antara kekuatan dan kecepatan maksimal pada saat melakukan gerakan *lay up shoot*. Demikian halnya dengan motivasi yang baik, dapat mempengaruhi seorang pemain bolabasket agar maksimal. Dengan demikian, ada pengaruh daya ledak tungkai melalui motivasi terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa SMAN 12 Makassar

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap motivasi pada siswa SMAN 12 Makassar
2. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi pada siswa SMAN 12 Makassar

3. Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa SMAN 12 Makassar
4. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa SMAN 12 Makassar
5. Ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa SMAN 12 Makassar
6. Ada pengaruh langsung keseimbangan melalui motivasi terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa SMAN 12 Makassar
7. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai melalui motivasi terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswa SMAN 12 Makassar

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

Bagi guru penjas agar supaya dapat memberikan metode-metode pengajaran yang berbasis

penggabungan antara teknik dan kondisi fisik guna membantu pencapaian hasil dalam pengajaran dan pembinaan olahraga.

Bagi pengurus cabang olahraga bolabasket agar supaya memberikan kesempatan kepada semua peminat untuk dapat diseleksi agar memperoleh pemain-pemain yang berkualitas dalam mengembangkan dunia olahraga bolabasket yang lebih baik.

Bagi peneliti, agar supaya dapat ditindak lanjuti kembali guna memperoleh hasil penelitian yang maksimal

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Amber Vic, 2012. *Petunjuk untuk Pelatih & Pemain Bola Basket*. Bandung : Penerbit Pionir Jaya

Arba Laode, 2005. *Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Matematika Melalui Penggunaan Pendekatan PAKEM pada SMP Negeri 2 Bantaeng Kabupate Bantaeng*. Karya Tulis Hasil Penelitian

Gunarsa, D. Singgih, 1996. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Halim, N. I. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran*

*Jasmani*. Makassar : Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

Hamalik Oemar, 2005. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : PT Bumi Aksara

Harsono 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya

\_\_\_\_\_. 2015. *Periodisasi program pelatihan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya

Eva, Saharullah & Hasyim, 2018. *Psikologi Olahraga Mental training*. Makassar. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar

Hidayat Syarif, 2014. *Pelatihan Olahraga, teori dan metodologi*. Yogyakarta : Penerbit Graha Ilmu.

Herman H, 2012. *Konstruksi Daya Ledak Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis dalam Permainan Sepaktakraw Pada Siswa SMA Negeri 1 Pinrang*. Jurnal Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM

Husdarta H.J.S, 2014. *Psikologi Olahraga*. Bandung : Penerbit Alfabeta

\_\_\_\_\_, 2015. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta

Husdarta H.J.S & M. Saputra Yudha, 2014. *Belajar dan*

- Pembelajaran*. Bandung : Penerbit Alfabeta
- Jayadi Wahyu, 2012. *Analisis Kekuatan Tungkai, Keseimbangan Statis dan Kemampuan Split Terhadap Kecepatan Tendangan Kekomi Pada Siswa SMA Negeri 1 Bantimurung Kabupaten Maros*. Jurnal Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM
- Jon Oliver, 2004. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung : PT Intan Sejati
- Kadir, 2016. *Statistika Terapan, konsep, contoh dan analisis data dengan program SPSS/lisrel dalam penelitian*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada
- Khoeron Nidhom, 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta : Anugrah
- Mylsidayu, Apta. 2015. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara
- Mylsidayu Apta & Kurniawan Febi, 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Penerbit Alfabeta
- Ngatiyono, 2008. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2*. Solo : PT Liga Serangkai Pustaka Mandiri
- Pardede, ratlan. 2014. *Analisis jalur/path analysis:teori dan aplikasi dalam riset bisnis*. Jakarta : PT rineka cipta
- Sajoto Mochamnad 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- \_\_\_\_\_, 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang FPOK
- Setiagraha Etno, 2011. *Hubungan Daya Ledak Lengan dan Daya Ledak Tungkai dengan Kemampuan Jump Shoot pada Permainan Bolabasket Siswa SMA Negeri 4 Makassar*. Jurnal Dosen Ilmu Olahraga FIK UNM
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&G*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Sukardi, 2017. *Metodologi Penelitian Pendidikan, kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Widiastuti, 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : RajaGrafindo Persada Bumi Aksara